

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO DE TRES AÑOS

Los niños de tres años siempre están ocupados.

Tienen sus propias ideas acerca de la comida y la alimentación. Necesitan que usted establezca límites sobre lo que pueden y no pueden hacer. A la vez, usted necesita ser flexible. ¡No es un trabajo fácil!

Los niños de tres años crecen lentamente.

Es posible que no necesiten tantos alimentos como usted piensa. Pueden ser quisquillosos para comer o rechazar la comida. Esto es normal a esta edad.

Su tarea y la tarea del niño

Algunas veces es conveniente recordar cuál es su tarea y cuál es la tarea del niño cuando se trata de las comidas.

- ✓ **Su tarea** es ofrecer a su niño una buena variedad de alimentos saludables durante las comidas regulares y meriendas. Limite los alimentos con bajo valor nutritivo como los caramelos, papas fritas y refrescos.
- ✓ **La tarea de su niño** es decidir qué comer y cuánto comer.

El apetito del niño cambiará día a día y esto puede preocuparle. Asegúrese de ofrecerle los alimentos apropiados para que él elija los que desee. No lo fuerce a comer.

Consejos útiles

- ✓ **La carne** se tiene que masticar. A los niños de tres años no les gusta masticar. Corte la carne en trozos pequeños. Mézclela con otros alimentos. El pollo, el pavo, los frijoles, los huevos y el queso generalmente son fáciles de masticar.
- ✓ **La mantequilla de cacahuete** es un buen alimento en vez de la carne. Mézclela con un poco de agua o leche para hacer que sea más fácil de comer.
- ✓ **Atragantarse** es peligroso. Siente al niño para comer. No ofrezca alimentos duros o redondos como caramelos duros, palomitas de maíz o uvas. Corte los alimentos redondos en trozos pequeños.
- ✓ **“Fijación por un alimento”** es cuando un niño desea comer la misma comida repetidamente. Si es comida saludable no se preocupe. Esta etapa pasará.
- ✓ **La leche** es importante. Si el niño desea beber y no comer, ofrezca leche después de cada comida o como bocadillo.

¿Cuánta comida para un niño de tres años?

Una porción de leche, yogurt, jugo o cereal listo para comer es $\frac{1}{2}$ taza. Una porción de queso o pan es una rebanada. En el caso de otros alimentos, empiece con una porción de aproximadamente tres cucharadas. Incluya por lo menos todas estas porciones de los grupos de alimentos diariamente:

Pan, cereal, arroz y pasta: 6 porciones

Fruta: 2 porciones

Vegetales: 3 porciones

Leche, yogurt y queso: 4 porciones

Carne de res, de ave, de pescado, legumbres secas y huevos: 2 porciones

Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.